



PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)

PERMATA ABADI

KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS

Alamat: Jl. Desa Tamansari RT.04 RW.04, Karanglewas | No. HP. 082138190155

Email: pkbpernyataabadi19@gmail.com | Website: www.pkbpernyataabadi.com

SUMATIF AKHIR SEMESTER II (GENAP)

PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET C

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Muatan Pelajaran : Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi
Hari / tanggal : Juni 2025
Waktu :

PETUNJUK UMUM

1. Tulislah biodata pada lembar jawab dengan jelas!
 2. Bacalah setiap soal dengan teliti!
 3. Kerjakan lebih dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
 4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada Bapak atau Ibu Guru!
- Pilihlah jawaban yang paling benar pada pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada lembar jawab yang telah disediakan!

1. Teknik menembak yang didahului dengan melangkah tiga langkah adalah
 - A. Tembakan satu tangan di atas kepala
 - B. Tembakan lay-up
 - C. Tembakan meloncat dengan dua tangan
 - D. Tembakan kaitan
 - E. Tembakan dari samping
2. Permainan bola basket adalah. . . .
 - A. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu yg setiap regu terdiri dari 5 orang pemain
 - B. Permainan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang
 - C. Permainan yang dilakukan oleh individu
 - D. Permainan yang dilakukan secara berkelompok
 - E. Permainan yang dimainkan oleh 2 regu yg setiap regu terdiri dari 6 orang pemain
3. Yang tidak boleh dilakukan saat bermain bola basket adalah
 - A. Mendorong bola
 - B. Memukul bola dengan telapak tangan terbuka
 - C. Melemparkan bola ke segala arah
 - D. Menggiring bola ke segala arah
 - E. Mendribble bola dengan 2 tangan secara bersamaan
4. Melempar bola memantul ke tanah atau lantai dikenal dengan istilah
 - A. Chest Pass
 - B. Bounce Pass
 - C. Over Head Pass
 - D. Under Pass
 - E. Back Pass
5. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah....
 - A. PBSI
 - B. PERBASI
 - C. PBVSI
 - D. PBBSI
 - E. PSSI

15. Dalam permainan sepak bola, bagian tubuh yang tidak di perbolehkan menyentuh bola bagi pemain selain penjaga gawang adalah

- A. Kepala
- B. Dada
- C. Tangan
- D. Kaki
- E. Paha

16. Poin yang harus dicapai dalam permainan bola voli oleh setiap tim untuk mencapai kemenangan yaitu

- A. 25 Poin
- B. 24 Poin
- C. 26 Poin
- D. 21 Poin
- E. 23 poin

17. Nama induk organisasi bola voli di Indonesia adalah

- A. PBVSI
- B. PERBASI
- C. PSSI
- D. PASI
- E. PBVI

18. Usaha membendung serangan lawan berupa smash supaya tidak menghasilkan poin dinamakan

- A. Service
- B. Passing
- C. Smash
- D. Blok
- E. Shooting

19. Teknik dalam lompat jauh setelah melakukan awalan adalah....

- A. Melayang
- B. Menolak
- C. Mendarat
- D. Melenting
- E. Melangkah

20. Rangkaian gerakan lompat jauh adalah

- A. Berhati secepatnya, menolak, dan mendarat
- B. Berhati secepatnya, mendarat, menolak, dan melayang
- C. Berhati secepatnya, menolak, lari, dan melayang
- D. Berhati secepatnya, menolak, melayang diudara, dan mendarat
- E. Berhati secepatnya, dan mendarat

21. Gaya lompat jauh dapat diketahui pada waktu

- A. Persiapan
- B. Awalan
- C. Tolakan
- D. Melayang di udara
- E. Mendarat di bak pasir

22. Nama induk organisasi atletik di Indonesia adalah

- A. PSSI
- B. PRSI
- C. PASI
- D. PERBASI
- E. IPSI

23. Ukuran bak lompat jauh berjarak

- A. 8 meter
- B. 9 meter
- C. 10 meter
- D. 11 meter
- E. 12 meter

6. Teknik permainan bola voli yang bertujuan mengambil bola hasil servis lawan dinamakan...

- A. Blocking
- B. Spike
- C. Smash.
- D. Passing
- E. Controlling

7. Teknik yang digunakan sebagai awal dalam memulai permainan bola voli adalah...

- A. Passing
- B. Servis
- C. Blok
- D. Spike
- E. Smash

8. Gerakan yang tidak termasuk teknik smash berikut ini adalah

- A. Langkah awalan
- B. Tolakan untuk melompat
- C. Berhati menghampiri bola
- D. Memukul bola saat melayang di udara
- E. Mendarat setelah memukul bola

9. Seorang pemain belakang tangannya menyentuh bola di dalam daerah kotak penalti wilayahnya, maka hukuman yang diberikan wasit adalah

- A. Tendangan bebas
- B. Tendangan penalti
- C. Lemparan sudut
- D. Lemparan kedalam
- E. Tendangan gawang

10. Menggiting bola dapat dilakukan dengan menggunakan

- A. Kaki bagian dalam dan kaki bagian luar
- B. Kaki bagian dalam dan punggung kaki
- C. Punggung kaki dan tumit
- D. Tumit dan kaki bagian luar
- E. Kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki

11. Permainan sepak bola terdiri atas Babak

- A. Satu
- B. Dua
- C. Tiga
- D. Empat
- E. Lima

12. Berikut ini keterampilan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecuali

- A. Passing
- B. Shooting
- C. Heading
- D. Dribbling
- E. Lay up shoot

13. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah

- A. 75 m – 90 m
- B. 64 m – 75 m
- C. 80 m – 95 m
- D. 100 m – 110 m
- E. 100 m – 120 m

14. Isilah heading dalam permainan sepak bola, berarti

- A. Mengontrol bola
- B. Menangkap bola
- C. Menepis bola
- D. Menyundul bola
- E. Mengoper bola

41. Jelaskan cara melakukan teknik lari jarak pendek !
42. Jelaskan dalam kondisi seperti apa kita harus menggunakan teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan long pass dalam permainan bola basket !
43. Sebutkan dan jelaskan teknik – teknik dasar dalam permainan sepak bola ! minimal 3
44. Jelaskan teknik lompat kangkang melewati boks senam !
45. Apa yang dimaksud dengan senam irama ?
- Essay:
41. Jelaskan cara melakukan teknik lari jarak pendek !
42. Jelaskan dalam kondisi seperti apa kita harus menggunakan teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan long pass dalam permainan bola basket !
43. Sebutkan dan jelaskan teknik – teknik dasar dalam permainan sepak bola ! minimal 3
44. Jelaskan teknik lompat kangkang melewati boks senam !
45. Apa yang dimaksud dengan senam irama ?
33. Berikut ini yang tidak termasuk kesalahan saat melakukan guling ke depan adalah....
- A. Kedua tangan bertumpu tidak tepat
- B. Tumpuan kedua tangan atau salah satu tangan kurang kuat
- C. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokan
- D. Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak
- E. Saat akan melakukan guling bagian tubuh yang menyentuh matras adalah tengkuk
34. Senam lantai adalah bagian dari senam
- A. Aerobik
- B. Miller
- C. Artistik
- D. Akrobatik
- E. Umum
35. Penempatan tangan tertentu jauh ke belakang sehingga tidak terjadi tolakan adalah kesalahan yang biasanya terjadi saat melakukan gerakan....
- A. Guling ke depan
- B. Sikap kayang
- C. Guling ke samping
- D. Guling lenting
- E. Guling ke belakang
36. Berikut ini yang termasuk senam lantai adalah
- A. Aerobik
- B. SKJ
- C. Senam hamil
- D. Loncat indah
- E. Guling kedepan
37. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk
- A. Menambah semangat gerakan
- B. Memvariasikan gerakan
- C. Memvariasikan langkah
- D. Menambah gaya
- E. Menguatkan otot-otot tubuh
38. Tujuan yang harus di berikan dalam senam ritmik adalah
- A. Kekuatan tubuh
- B. Gerakan kaki
- C. Kelenturan tubuh
- D. Kecepatan gerak
- E. Daya tahan
39. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga
- A. Permainan
- B. Senam
- C. Atletik
- D. Beladiri
- E. Rekreasi
40. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan
- A. Sistematis
- B. Gembra
- C. Teratur
- D. Efektif
- E. Suka – suka

24. Dalam lari jarak pendek, start yang dipakai adalah start
- A. Medium start
- B. Start jongkok
- C. Start berdiri
- D. Start melayang
- E. Standing start
25. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak
- A. 100 - 200 m
- B. 800 - 1500 m
- C. 3000 m
- D. 100 - 400 m
- E. 100, 200, 400 m
26. Menurut pengertian kebugaran yang sebenarnya, seseorang dikatakan bugar, jika dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara ...
- A. Kuat
- B. Cepat
- C. Semangat
- D. Efisien
- E. Singkat
27. Latihan push up bertujuan untuk menguatkan
- A. Otot pinggul
- B. Otot tungkai
- C. Otot paha
- D. Otot lengan
- E. Otot leher
28. Suatu latihan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu contohnya
- A. Lari
- B. Push up
- C. Pull up
- D. Squat jump
- E. Back up
29. Tujuan utama latihan kondisi fisik adalah
- A. Meningkatkan pola makan
- B. Meningkatkan fleksibilitas
- C. Membentuk postur tubuh
- D. Meningkatkan daya tahan
- E. Meningkatkan kebugaran
30. Latihan lari jarak pendek bertujuan untuk meningkatkan
- A. Kelincahan
- B. Keseimbangan
- C. Daya tahan
- D. Kekuatan
- E. Kecepatan
31. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut....
- A. Kecepatan
- B. Kelincahan
- C. Daya tahan
- D. Kekuatan
- E. Kecepatan
32. Gerakan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua sikap awalan, yaitu....
- A. Jongkok dan duduk
- B. Jongkok dan berdiri
- C. Duduk dan berdiri
- D. Telenang dan jongkok
- E. Telenang dan berdiri